



## Charla familiar: Cuidado personal y transiciones

**Las rutinas de cuidado personal y transiciones** constantes ayudan a los niños a pasar de una actividad a la siguiente.

A veces es difícil para algunos niños dejar una actividad y comenzar otra. Haga que una transición, como un cambio de ropa o pañal, sea divertida. Para ello, cante una canción, haga tonterías o convierta las actividades en un juego.



### Bebé

Los bebés a menudo pueden comprender más lenguaje del que usted piensa. También aman la constancia. Durante las actividades de la rutina diaria, como las comidas, la hora de la siesta y el tiempo de juego, describa lo que está haciendo para que su bebé sepa lo que viene a continuación.

- “Primero te cambiaré el pañal. Luego, te acostaré”.

Presente palabras nuevas para describir cómo se sienten, se ven o huelen las cosas.

- “Nos estamos lavando las manos. ¿Sientes que se mojan con el agua?”.

### Niño pequeño

Los niños pequeños están aprendiendo a ser independientes y tienden a ser más felices cuando sienten que tienen cierto control y saben lo que sucederá. Haga que las transiciones sean más fluidas al dar opciones siempre que sea posible.

- “¡Es hora de vestirse! ¿Quieres usar la camisa roja o la camisa a rayas?”.
- “Primero tomamos el cepillo de dientes. Luego, tomamos la pasta dental. ¿Qué hacemos a continuación?”.

### Niño de preescolar

Aliente a su hijo a desempeñar un papel activo en sus rutinas diarias. Haga preguntas para estimular el pensamiento sobre lo que viene a continuación.

- “Veo que quieres salir. ¿Qué ropa necesitas?”.

Encuentre ejemplos positivos y elogie con frecuencia. Sea específico.

- “Gracias por ayudar a limpiar. Es mucho más fácil cuando trabajamos juntos”.